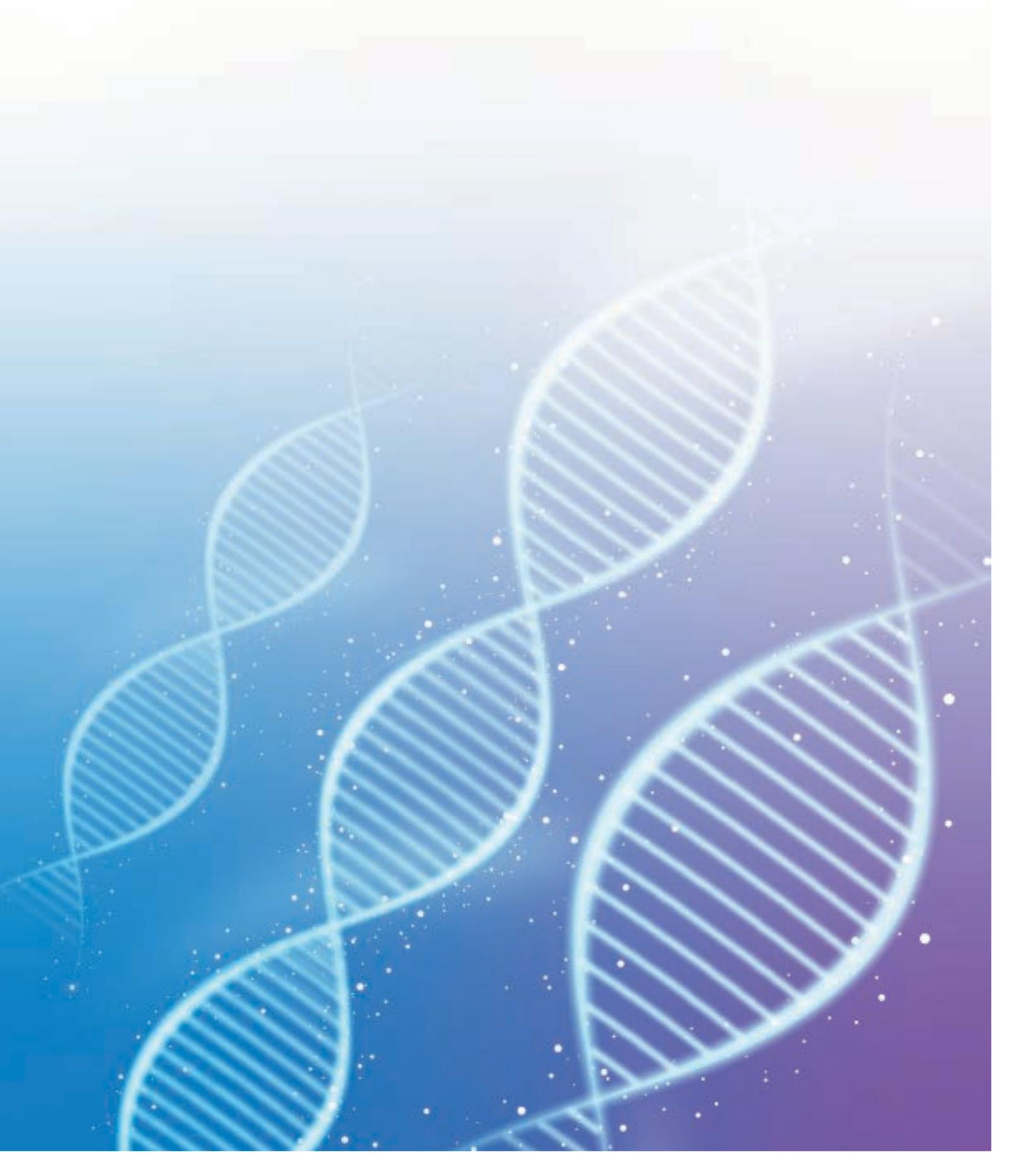


Rapport d'analyse

29 novembre 2023



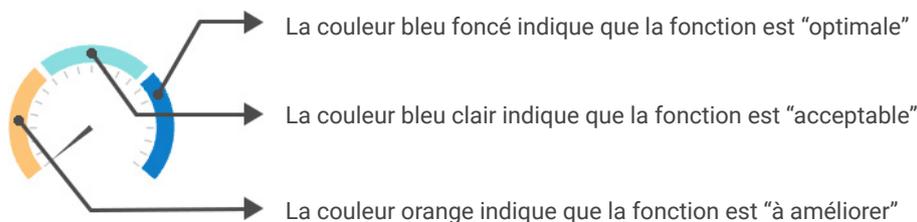
GniomCheck





PRÉAMBULE

GniomCheck est un kit d'analyse de votre microbiote intestinal par séquençage de l'ADN présent dans vos selles. Le rapport d'analyse que vous découvrez permet d'évaluer l'influence de votre microbiote sur de multiples fonctions de votre organisme. Ce rapport se présente sous forme d'indicateurs comme celui présenté ci-dessous.



Une valeur de laboratoire seule ne permet pas de conclure à un état de santé. Les personnes avec des valeurs de laboratoire en dehors de la plage de référence peuvent être en bonne santé et des personnes avec des valeurs de laboratoire dans la plage de référence peuvent être malades.

L'interprétation de l'ensemble des résultats et les recommandations résultent de l'expertise GniomCheck.

Les recommandations ne seront spécifiées que lorsque notre algorithme le juge nécessaire.

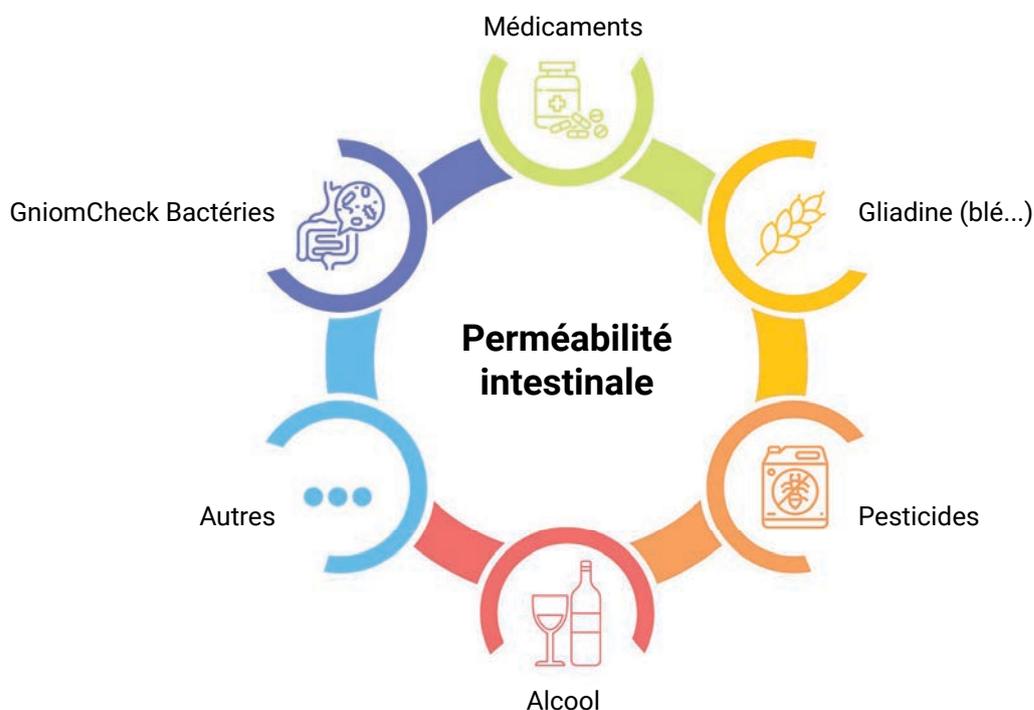
Les recommandations proposées dans votre bilan GniomCheck sont à adapter à votre hygiène de vie.

Ces résultats ne doivent en aucun cas être utilisés en tant que diagnostic, soin médical ou traitement d'une quelconque affection.

Aussi, le test Gniom-Check constitue un élément de bilan fonctionnel de l'organisme.

Les indicateurs sont basés sur l'algorithme propriétaire de GniomCheck.

Bon à savoir : Une problématique résulte de multiples facteurs. Par exemple, la perméabilité intestinale peut être provoquée par un microbiote trop peu diversifié, la prise de médicaments, la consommation de gliadine (blé), de pesticide, d'alcool, etc...





ANAMNÈSE

QUESTIONS GÉNÉRALES

Pourquoi avoir choisi de faire le test ?	Je souffre parfois de problèmes intestinaux et digestifs.
Sexe :	Masculin
Année de naissance :	1970
Mois de naissance :	10
Taille (cm) :	179.00
Poids (kg) :	73.00
Fumez-vous ?	Non
Avez-vous des enfants ?	Oui
À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool en moyenne ?	Moins de cinq fois par mois.
Quel est votre régime alimentaire ?	Omnivore
À quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?	Trois à quatre fois par semaine
À quelle intensité pratiquez-vous une activité physique ?	Intensité moyenne

ENVIRONNEMENT

Dans quel pays résidez-vous ?	France
Dans quel environnement vivez-vous ?	Village

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Souffrez-vous actuellement de maladie(s) ?	•
Prenez-vous actuellement des médicaments ?	•
Quand avez-vous pris des antibiotiques pour la dernière fois ?	Il y a plus 1 an.
Prenez-vous des probiotiques ?	Autre
Avez-vous des allergies ou des intolérances ?	•
Comment évaluez-vous votre bien-être physique ? Échelle de 1 "Très mauvais" à 10 "Très bon"	9
Comment évaluez-vous votre bien-être mental ? Échelle de 1 "Très mauvais" à 10 "Très bon"	8

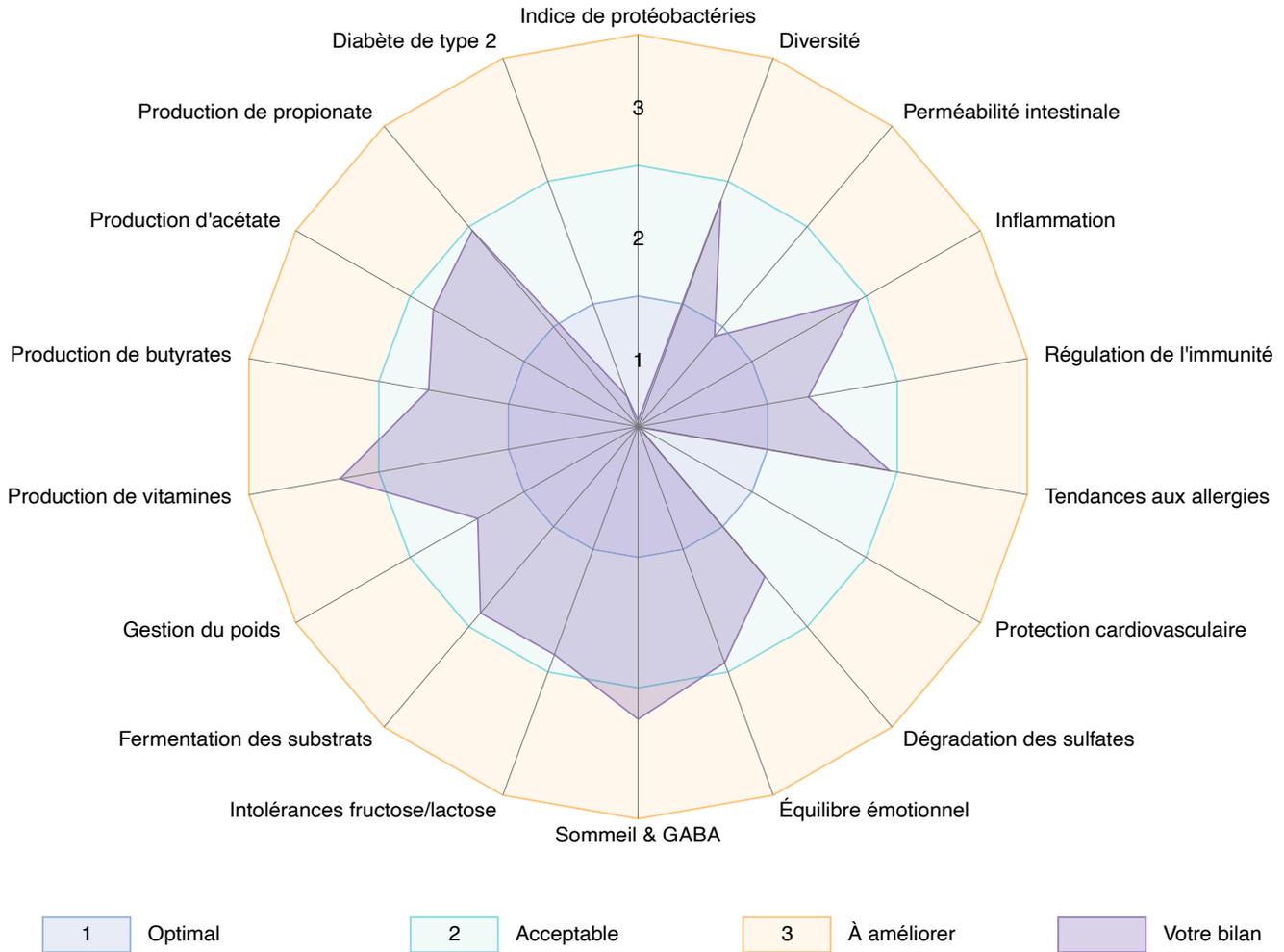


Avez-vous pris ou perdu plus de 5 kg au cours de la dernière année ? **Non**



VUE GÉNÉRALE

VUE GÉNÉRALE

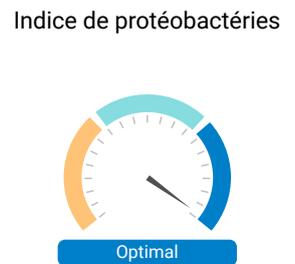


Votre entérotype

PREVOTELLA

2

- Bacteroides
- Prevotella
- Ruminococcus





Perméabilité intestinale

Optimal



Bactéries bénéfiques

Bactéries néfastes

Optimal

Optimal

Inflammation



Acceptable

Régulation de l'immunité



Acceptable

Tendances aux allergies



Acceptable

Protection cardiovasculaire



Optimal

Dégradation des sulfates



Acceptable

Équilibre émotionnel



Acceptable

Sommeil & GABA



À améliorer

Intolérances fructose/lactose



Acceptable

Fermentation des substrats

Acceptable



Fibres

Protéines et matières grasses

Acceptable

À améliorer

Gestion du poids

À améliorer



Facilité à perdre du poids

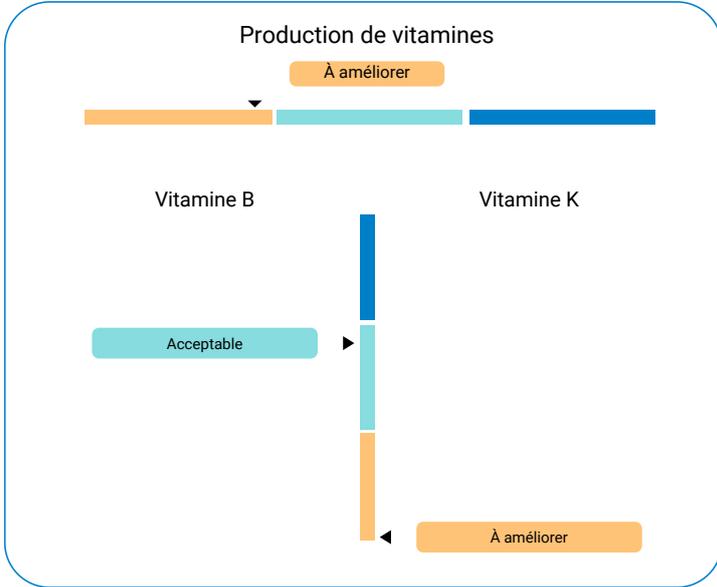
Régulation de l'appétit

Acceptable

À améliorer



Les bactéries intestinales participent à la production de vitamines (K et B) et d'acides gras à chaîne courte, qui contribuent à l'équilibre et à la santé de l'hôte.



Production de butyrates



Production d'acétate



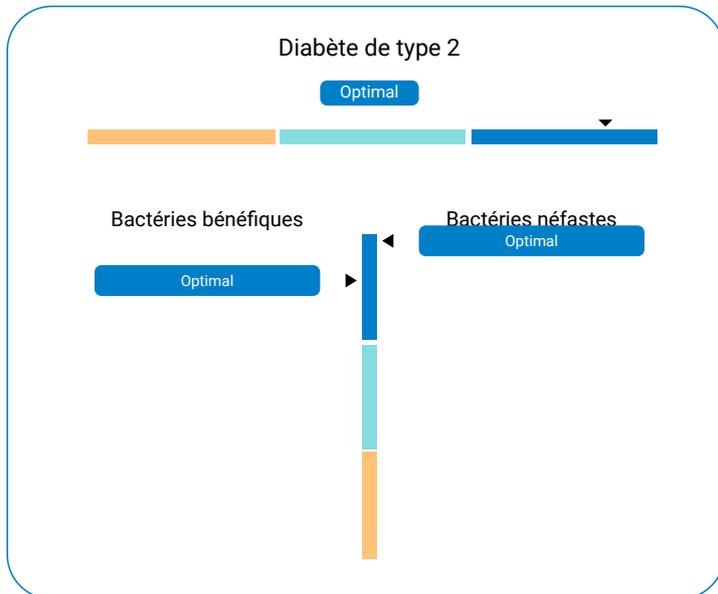
Production de propionate



VUE GÉNÉRALE

FACTEURS DE RISQUES

De nombreux travaux scientifiques récents suggèrent une relation entre un déséquilibre du microbiote intestinal et l'apparition de maladies. Découvrez dans cette rubrique en quoi votre microbiote intestinal est susceptible d'être un facteur de risque du diabète de type 2.





VUE DÉTAILLÉE

ENTÉROTYPE : 2

• Explications

Une combinaison unique de bactéries réside dans notre intestin. Cette communauté forme un groupe qui se modifie en partie selon le régime alimentaire, les traitements médicaux... L'étude des microbiotes humains met en lumière trois principaux groupes nommés entérotype prédominés par un genre bactérien. L'entérotype 1 est prédominé par le genre Bactéroïdes, l'entérotype 2 par Prevotella et l'entérotype 3 par Ruminococcus. Bactéroïdes et Ruminococcus sont associés à un régime riche en graisses et protéines animales, Prevotella est associé à un régime riche en glucides.

DIVERSITÉ

Acceptable

• Explications

La composition du microbiote intestinal est déterminée par sa richesse (nombre total de micro-organismes) et par sa diversité (nombre d'espèces différentes). Plus un microbiote est riche et diversifié, plus il est à même d'accomplir de nombreuses fonctions essentielles pour la santé de son hôte. Toutes les grandes pathologies modernes sont concernées par une altération de la diversité du microbiote intestinal.

INDICE DE PROTÉOBACTÉRIES

Optimal

• Explications

Les protéobactéries sont très répandues dans les intestins. Cependant, elles doivent être maintenues à des niveaux très bas car elles se composent de nombreux agents pathogènes pouvant potentiellement causer un certain nombre de maladies. Par conséquent, une flore intestinale équilibrée adulte ne contient naturellement qu'une faible proportion de protéobactéries.



PERMÉABILITÉ INTESTINALE

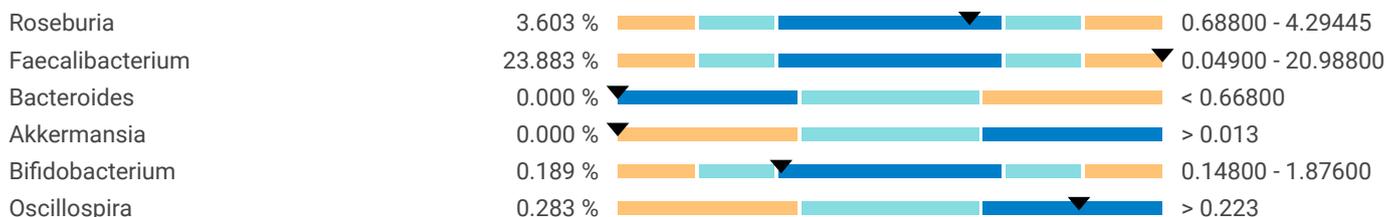
Optimal

• Explications

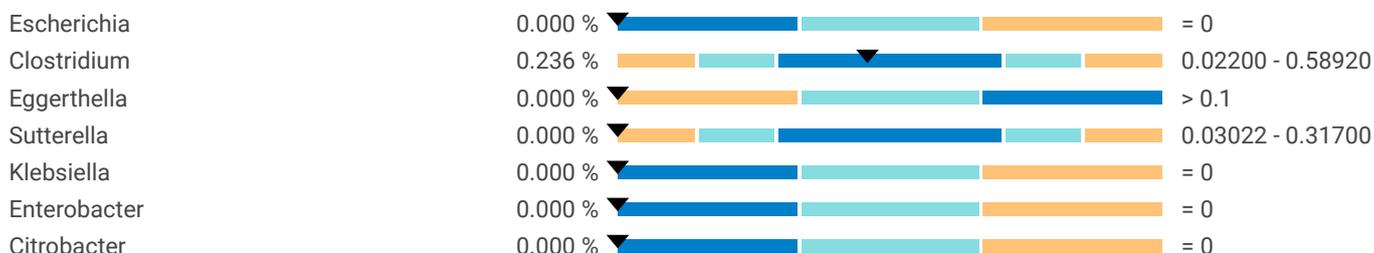
La barrière intestinale est une frontière sélective qui permet le passage des nutriments et la protection contre le passage excessif d'antigènes alimentaires et bactériens. La composition du microbiote intestinal influence considérablement son intégrité en favorisant notamment son renouvellement cellulaire et la production d'un mucus protecteur. À contrario, certaines bactéries entraînent son déséquilibre, sa perte d'étanchéité et la pénétration d'éléments pathogènes, qui provoquent avec le temps une inflammation systémique de bas grade.

• Résultats

Bactéries bénéfiques : Optimal



Bactéries potentiellement néfastes : Optimal



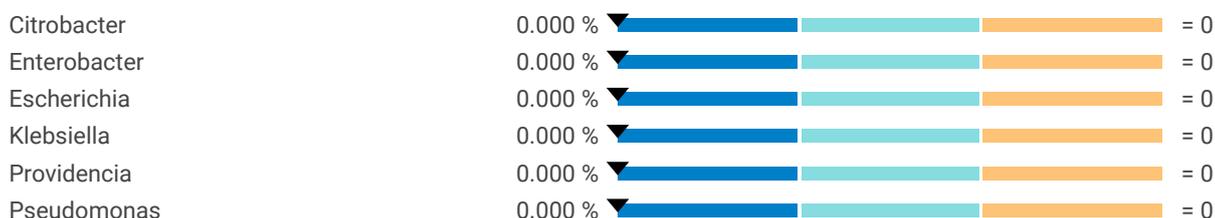
INFLAMMATION

Acceptable

• Explications

Un niveau physiologique d'inflammation est indispensable pour que notre organisme se défende efficacement. Cependant, la présence d'espèces pathogènes rompt l'équilibre et déclenche une réaction inflammatoire délétère pour notre organisme.

• Résultats



VUE DÉTAILLÉE



Sutterella

0.000 %



0.03022 - 0.31700

RÉGULATION DE L'IMMUNITÉ

Acceptable

• Explications

La muqueuse intestinale est un haut lieu de l'immunité. Certaines bactéries participent à la régulation immunitaire, en produisant notamment des cytokines anti-inflammatoires et du butyrate. Le butyrate est un acide gras à chaîne courte qui favorise la modulation de la réponse immunitaire par la multiplication des lymphocytes régulateurs et l'intégrité de l'épithélium intestinal.

• Résultats

Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Phascolarctobacterium	0.582 %		> 0.0385
Roseburia	3.603 %		0.68800 - 4.29445
Oscillospira	0.283 %		> 0.223

VUE DÉTAILLÉE

TENDANCES AUX ALLERGIES

Acceptable

• Explications

Le microbiote intestinal est impliqué dans les mécanismes allergiques tels que la sensibilisation allergique, la dermatite atopique, l'éosinophilie périphérique, la rhinite allergique et l'asthme. Certaines bactéries verront leur nombre diminuer ou augmenter selon le type de maladie allergique. Les déséquilibres dans l'écosystème intestinal précèdent le développement d'une allergie alimentaire.

• Résultats

Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Ruminococcus	7.694 %		2.03650 - 6.00770
Eubacterium	12.681 %		0.13900 - 3.90120
Roseburia	3.603 %		0.68800 - 4.29445



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Ajouter des fibres à votre alimentation favorise des effets immunomodulateurs et anti-allergiques. La présence d'acides gras à chaîne courte tels que le butyrate et le propionate régule la taille des cellules régulatrices de l'immunité et la sensibilisation à tout allergène environnemental ou alimentaire. Réduire les graisses saturées de votre alimentation réduit le risque d'allergie alimentaire.

Le microbiome joue un rôle dans la pathogénèse et l'évolution de l'allergie. La sensibilité aux maladies allergiques est principalement influencée par la colonisation microbienne précoce. La naissance par césarienne, l'absence d'allaitement et la prise précoce d'antibiotiques réduisent la diversité du microbiote intestinal du nourrisson et augmentent le risque d'allergies.



Aliment(s) à privilégier



Régime sans gluten



Aliment(s) à éviter

Régime riche en protéines animales



Bonus santé

Bifidobacterium Longum, Lactobacillus rhamnosus, Mix inulin/FOS, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

PROTECTION CARDIOVASCULAIRE

Optimal

• Explications

Le microbiote intestinal contribue à l'équilibre du système cardio-vasculaire. Certaines bactéries semblent participer au risque cardio-métabolique, notamment celles composées de LPS qui majorent l'endotoxémie et l'inflammation systémique de bas grade, ainsi que celles qui pourraient consommer de la choline, de la L-carnitine et de la bétaine pour produire de la triméthylamine. La triméthylamine est un métabolite qui une fois oxydé dans le foie est un facteur de risque d'athérosclérose et cardiovasculaire.

• Résultats

Anaerococcus	0.000 %		< 0.61754
Emergencia	0.000 %		< 1.51800
Enterobacter	0.000 %		= 0
Escherichia	0.000 %		= 0
Proteus	0.000 %		= 0
Providencia	0.000 %		= 0
Clostridium	0.236 %		0.02200 - 0.58920

DÉGRADATION DES SULFATES

Acceptable

• Explications



Dans la lumière colique, le sulfure d'hydrogène est produit par les bactéries sulfato-réductrices à partir des acides aminés soufrés, des sulfates alimentaires et des additifs sulfatés. Le sulfure d'hydrogène est un gaz toxique en excès car il inhibe la cytochrome C oxydase donc la respiration mitochondriale, mais à faible concentration il sert de substrat énergétique aux colonocytes. Il induit donc des réponses biologiques variées selon sa quantité. Les bactéries qui dégradent les sulfates pour produire du sulfure d'hydrogène doivent donc être à l'équilibre et non surexprimées.

• Résultats

Desulfosarcina	0.000 %		= 0
Desulfovibrio	0.000 %		= 0
Desulfuromonas	0.000 %		= 0

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Acceptable

• Explications

Le cerveau et l'intestin sont deux organes clés ultra-connectés. Le microbiote intestinal en est une interface privilégiée car il participe à la production de métabolites (vitamines, acides aminés, acides gras à chaîne courte, neurotransmetteurs...) qui agissent directement ou indirectement sur le cerveau et l'état émotionnel. Un déséquilibre des bactéries présentes dans le côlon participe aux troubles de l'humeur et à l'apparition d'un état dépressif, notamment en majorant les mécanismes de l'inflammation.

• Résultats

Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Coprococcus	2.877 %		1.04200 - 3.77020
Dialister	0.000 %		> 0.918
Ruminococcus	7.694 %		2.03650 - 6.00770

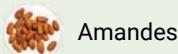
• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

L'inflammation est le point crucial dans le contexte de la dépression. La stratégie essentielle est la suivante :

- Traiter la perméabilité intestinale
- Traiter l'inflammation responsable du détournement du tryptophane vers la voie de la kynurénine, voie neurotoxique responsable de dépression et d'anxiété.
- Les personnes en dysbiose de putréfaction sont plus sujettes au déficit en sérotonine. Un microbiote déséquilibré en bactéries de putréfaction, de types clostridium, consomme le tryptophane et empêche sa transformation en sérotonine.
- Relancer la diversité avec un probiotique riche d'au moins 4 à 5 espèces pour qu'elles puissent bien travailler ensemble et non de manière isolée.



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Avocat



Noix



Régime sans gluten



Aliment(s) à éviter

Régime riche en protéines animales



Bonus santé

Bifidobacterium Longum, Lactobacillus rhamnosus

SOMMEIL & GABA

À améliorer

• Explications

Le sommeil est une fonction complexe qui impacte et est impacté en retour par de multiples facteurs, notamment la composition du microbiote intestinal.

Par exemple, la production de butyrate, issue de la fermentation des fibres par les bactéries intestinales, est une molécule qui sert de signal pour déclencher le sommeil.

• Résultats

Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Lactococcus	0.000 %		0.02780 - 0.50040
Akkermansia	0.000 %		> 0.013
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

De nombreux facteurs participent à la qualité de votre sommeil. Veillez notamment à réduire les excitants en fin de journée et à manger léger le soir. La relaxation, le fait de prendre un bain et de mettre une bouillotte chaude sur votre ventre favorisent la détente et le bien-être.



Aliment(s) à privilégier



Brocoli



Mangue



Raisin



Régime cétogène



Régime sans gluten



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Haricot blanc, Huile de coco, Huile de tournesol, Régime riche en graisses saturées



Bonus santé

Butyrate de Sodium, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Quercétine, Vitamine D3

INTOLÉRANCES FRUCTOSE/LACTOSE

Acceptable

• Explications

VUE DÉTAILLÉE



Le fructose et le lactose font partie des FODMAPs, glucides à chaîne courte peu absorbés et fermentés. L'intolérance au fructose et au lactose est liée à un déficit enzymatique et à une malabsorption intestinale, le tout entraîne de nombreux désagréments. Certaines bactéries peuvent nous aider à une meilleure digestion du fructose et du lactose et ainsi pallier en partie aux déficits fonctionnels de l'hôte.

• Résultats

Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Retirer de votre alimentation les sources de lactose et de fructose comme les produits laitiers (fromage, yaourt, beurre...) et les fruits, ainsi que les aliments industriels qui en contiennent.

Restaurer l'écosystème intestinal est un élément essentiel pour réguler les mécanismes d'intolérances alimentaires.

VUE DÉTAILLÉE

FERMENTATION DES SUBSTRATS

Acceptable

• Explications

Les fibres non digérées dans l'intestin grêle sont fermentées par le microbiote intestinal dans le côlon. Leur fermentation produit notamment des acides gras à chaîne courte, molécules impliquées dans de nombreuses fonctions bénéfiques à l'organisme.

• Résultats

Fibres : Acceptable

Blautia	0.614 %		> 2.7503
Eubacterium	12.681 %		0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Oscillospira	0.283 %		> 0.223
Phascolarctobacterium	0.582 %		> 0.0385
Prevotella	10.259 %		> 0.0173
Roseburia	3.603 %		0.68800 - 4.29445
Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Butyricoccus	0.000 %		0.10000 - 30.00000
Clostridium	0.236 %		0.02200 - 0.58920
Eggerthella	0.000 %		> 0.1
Lachnospira	3.540 %		> 0.0269
Peptostreptococcus	0.000 %		> 0.1145
Ruminococcus	7.694 %		2.03650 - 6.00770



Protéines & matières grasses : À améliorer

Alistipes	0.000 %		0.23738 - 1.47469
Bacteroides	0.000 %		< 0.66800

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

Si votre alimentation comporte très peu de fibres, nous vous conseillons d'en augmenter la consommation.



Aliment(s) à privilégier



Légumes crucifères



Thé noir



Thé vert

VUE DÉTAILLÉE

GESTION DU POIDS

À améliorer

• Explications

L'obésité est un processus multifactoriel dans lequel le microbiote intestinal joue un rôle clé. Il participe notamment au métabolisme énergétique de l'hôte, à l'assimilation des nutriments et des calories. La façon dont il collabore à digérer la nourriture est tout aussi importante que la nourriture elle-même.

• Résultats

Facilité à perdre du poids : Acceptable

Akkermansia	0.000 %		> 0.013
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Christensenella	0.000 %		> 0.037
Methanobrevibacter	0.000 %		> 0.02
Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Oscillospira	0.283 %		> 0.223



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Brocoli



Mangue



Noix



Raisin



Régime cétogène



Régime sans gluten



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Huile de coco, Huile de tournesol, Régime riche en graisses saturées



Bonus santé

Butyrate de Sodium, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

Régulation de l'appétit : À améliorer

Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Blautia	0.614 %		> 2.7503
Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Alistipes	0.000 %		0.23738 - 1.47469
Coprococcus	2.877 %		1.04200 - 3.77020
Dorea	0.283 %		> 1.618
Megasphaera	0.000 %		0.15070 - 12.41780
Veillonella	0.000 %		0.02470 - 30.00000



• Recommandations : Aliment(s) à privilégier

✓ **Aliment(s) à privilégier**

Cacao	Framboise noire	Jus d'orange	Kiwi
Légumes crucifères	Thé noir	Thé vert	

✗ **Aliment(s) à éviter**

Edulcorants artificiels

✓ **Bonus santé**

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Extrait de grenade, Melon amer, Psyllium

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE VITAMINES

À améliorer

• Explications

L'être humain n'est pas capable de synthétiser toutes les vitamines. Les bactéries interviennent pour produire la vitamine B12 et la vitamine K.

• Résultats

Vitamine B : Acceptable

Certaines bactéries intestinales participent tout particulièrement à la synthèse des vitamines du groupe B et contribuent à compléter les apports alimentaires. Les vitamines B sont des cofacteurs et des coenzymes importants dans plusieurs voies métaboliques. Elles jouent également un rôle dans le maintien de l'homéostasie immunitaire.

Bacteroides	0.000 %		< 0.66800
Prevotella	10.259 %		> 0.0173
Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Ruminococcus	7.694 %		2.03650 - 6.00770
Faecalibacterium	23.883 %		0.04900 - 20.98800
Lactobacillus	3.666 %		0.14430 - 2.08000
Clostridium	0.236 %		0.02200 - 0.58920

Vitamine K : À améliorer

La famille des vitamines K regroupe différentes formes dont la K2 connue à ce jour comme ayant le potentiel santé le plus élevé. Elle est présente dans différents aliments et est synthétisée de manière endogène par certaines bactéries intestinales. Elle joue un rôle essentiel sur la santé cardiovasculaire en diminuant notamment le risque de calcification artérielle et en limitant les risques hémorragiques.



Lactococcus	0.000 %	0.02780 - 0.50040
Lactobacillus	3.666 %	0.14430 - 2.08000
Enterococcus	0.000 %	0.04100 - 3.90120
Leuconostoc	0.000 %	> 0.030509
Streptococcus	0.000 %	0.01451 - 0.12590
Flavobacterium	0.000 %	> 0

Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Cacao



Jus d'orange



Pomme



Aliment(s) à éviter

Haricot blanc, Régime riche en sucres



Bonus santé

Vitamine D3

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE BUTYRATES

Acceptable

Explications

Ces bactéries aident nos intestins à garder la paroi muqueuse intestinale intacte, à réduire l'inflammation intestinale et peuvent même inhiber la prolifération de cellules cancéreuses et de bactéries nocives. Elles le font indirectement en produisant du butyrate (un acide gras à chaîne courte) à partir de fibres alimentaires. Cette substance est une vraie merveille ; des taux insuffisants de butyrate peuvent favoriser non seulement des processus inflammatoires, mais également un certain nombre de maladies intestinales.

Résultats

Anaerostipes	0.977 %	0.36360 - 1.30520
Coprococcus	2.877 %	1.04200 - 3.77020
Butyricoccus	0.000 %	0.10000 - 30.00000
Butyrivibrio	5.160 %	0.08000 - 16.00000
Eubacterium	12.681 %	0.13900 - 3.90120
Faecalibacterium	23.883 %	0.04900 - 20.98800
Roseburia	3.603 %	0.68800 - 4.29445
Ruminococcus	7.694 %	2.03650 - 6.00770

PRODUCTION D'ACÉTATE

Acceptable

Explications



Ce sont principalement les bactéries Bacteroides, Veillonella, Alistipes, Bifidobacterium, Dorea et Coprococcus qui peuvent produire l'acide gras à chaîne courte, l'acétate, et le propionate, à partir de fibres alimentaires. Ces produits microbiens sont utilisés par notre corps et effectuent plusieurs fonctions favorables à notre santé, telles que réguler l'appétit, maintenir le poids corporel, réduire le taux de cholestérol sanguin, réduire les graisses et protéger les intestins de bactéries responsables de maladies.

• Résultats

Akkermansia	0.000 %	> 0.013
Prevotella	10.259 %	> 0.0173
Ruminococcus	7.694 %	2.03650 - 6.00770
Blautia	0.614 %	> 2.7503
Streptococcus	0.000 %	0.01451 - 0.12590
Alistipes	0.000 %	0.23738 - 1.47469
Bacteroides	0.000 %	< 0.66800
Bifidobacterium	0.189 %	0.14800 - 1.87600
Coprococcus	2.877 %	1.04200 - 3.77020

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Brocoli



Cacao



Légumes crucifères



Mangue



Pomme



Raisin



Régime cétogène



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Huile de coco, Huile de tournesol, Régime riche en graisses saturées, Régime riche en protéines animales, Régime riche en sucres



Bonus santé

Berbérine, Bifidobacterium Longum, Butyrate de Sodium, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Melon amer, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

PRODUCTION DE PROPIONATE

Acceptable

• Explications

C'est chimiquement du C₂H₅COO (la base conjuguée de l'acide propionique). Le propionate est, parmi les acides gras à chaîne courte, l'un des plus importants produit par le microbiote intestinal humain, en réponse aux hydrates de carbone indigestibles (donc les fibres) dans le régime. Des études médicales confirment que le propionate est produit par les bactéries du genre Bacteroides dans l'intestin et qu'il offre une protection certaine notamment Salmonella. D'autres études prouvent que le propionate d'acide gras est susceptible de calmer les cellules immunitaires qui font monter la tension artérielle, protégeant, de ce fait, le corps contre les effets préjudiciables de l'hypertension artérielle.



• Résultats

Bacteroides	0.000 %		< 0.66800
caccae	0.000 %		> 0
eggerthii	0.000 %		> 0
uniformis	0.000 %		> 7.3
Phascolarctobacterium	0.582 %		> 0.0385
Dialister	0.000 %		> 0.918
Coprococcus	2.877 %		1.04200 - 3.77020
Roseburia	3.603 %		0.68800 - 4.29445
Eubacterium	12.681 %		0.13900 - 3.90120
Akkermansia	0.000 %		> 0.013

• Recommandations : Aliment(s) à privilégier



Aliment(s) à privilégier



Amandes



Avocat



Brocoli



Mangue



Noix



Raisin



Régime cétogène



Thé noir



Thé vert



Yaourt Nature



Aliment(s) à éviter

Alcool, Huile de coco, Huile de tournesol, Régime riche en graisses saturées



Bonus santé

Butyrate de Sodium, Extrait de grenade, Lactobacillus rhamnosus, Mix inulin/FOS, Quercétine

VUE DÉTAILLÉE

DIABÈTE DE TYPE 2

Optimal

• Explications

Le diabète de type 2 est caractérisé par une hyperglycémie chronique, principalement liée à une insulino-résistance. Des facteurs de risque génétiques et/ou environnementaux, tels que les habitudes alimentaires et le manque d'activité physique, jouent un rôle essentiel dans cette maladie.

- un dérèglement du microbiote intestinal est associé à une molécule le proprionate d'imidazole favorisant le diabète de type 2. Cette molécule est connue pour rendre les cellules résistantes à l'insuline.

- une quantité plus faible de bactéries productrices de butyrate est associée à un risque de diabète plus élevé. Le butyrate améliore la sensibilité à l'insuline.



• Résultats

Bactéries bénéfiques : Optimal

Roseburia	3.603 %		0.68800 - 4.29445
Bifidobacterium	0.189 %		0.14800 - 1.87600
Oscillospira	0.283 %		> 0.223

Bactéries potentiellement néfastes : Optimal

Clostridium	0.236 %		0.02200 - 0.58920
-------------	---------	--	-------------------

VUE DÉTAILLÉE



RECOMMANDATION PRODUITS

Des conseils liés à l'hygiène de vie ne sont parfois pas suffisants pour améliorer certains indicateurs. Par exemple, la pratique d'une activité physique régulière ne permet pas forcément d'obtenir des bénéfices immédiats sur toutes les fonctions corporelles qu'elle influence. De même, pour certains profils, adopter une bonne alimentation ne permet pas de corriger vos indicateurs que ce soit en raison de l'appauvrissement des sols en oligo-minéraux, de l'incapacité de l'organisme à digérer ou transformer certaines molécules, etc.

Dans ce cadre, la complémentation a tout son intérêt et toute sa place. Vous pouvez ainsi découvrir votre sélection de produits personnalisée.

COMPLÉMENT(S) ALIMENTAIRE(S)



NEUROGAB

Le GABA est un messager chimique qui a pour fonction de calmer l'organisme en diminuant le stress & l'anxiété afin d'assurer détente et sérénité.

Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander



PHYSIOBASE

Les compléments alimentaires peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous certains traitements). Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander



PROBIOTIQUE



Extraflor'in Mind

Synergie de 3 souches de bactéries et de safran qui participe à l'équilibre émotionnel en favorisant un état de relaxation et d'humeur positive.

Les probiotiques peuvent faire l'objet de mention(s) déconseillé. Merci de vous renseigner sur la page produit de la boutique avant tout achat.



scannez pour commander

Commandez en toute simplicité :

1. Scannez le QR code du produit que vous souhaitez acheter, ajoutez-le au panier, scannez le QR code d'un second produit, ajoutez-le à votre panier et répétez l'opération pour chaque produit que vous souhaitez puis finalisez votre commande
2. Connectez-vous au site www.physiosens.fr, entrez dans la barre de recherche le nom des produits que vous voulez, ajoutez-les à votre panier et finalisez votre commande



LISTE DES BACTÉRIES

Phylum

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Firmicutes	87.680 %	72.401 %	Bacteroidetes	11.533 %	8.579 %
Proteobacteria	0.378 %	5.448 %	Balneolaeota	0.220 %	0.001 %
Actinobacteria	0.189 %	2.006 %			

Classe

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridia	82.095 %	67.174 %	Bacilli	3.666 %	2.127 %
Bacteroidia	11.533 %	8.469 %	Negativicutes	1.919 %	2.727 %
Alphaproteobacteria	0.378 %	0.357 %	Balneolia	0.220 %	0.001 %
Actinobacteria	0.189 %	1.336 %			

Ordre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Clostridiales	81.812 %	65.860 %	Lactobacillales	3.666 %	1.685 %
Bacteroidales	11.533 %	8.457 %	Acidaminococcales	0.582 %	0.791 %
Rhizobiales	0.378 %	0.022 %	Selenomonadales	1.337 %	0.844 %
Balneolales	0.220 %	0.001 %	Bifidobacteriales	0.189 %	1.239 %
Eubacteriales	0.283 %	1.185 %			

Famille

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospiraceae	26.132 %	30.503 %	Eubacteriaceae	12.681 %	2.608 %
Ruminococcaceae	38.263 %	24.277 %	Lactobacillaceae	3.666 %	1.481 %
Prevotellaceae	10.683 %	2.560 %	Acidaminococcaceae	0.582 %	0.791 %
Peptostreptococcaceae	0.598 %	0.624 %	Hungateiclostridiaceae	0.850 %	0.570 %
Methylocystaceae	0.378 %	0.020 %	Selenomonadaceae	1.337 %	0.842 %
Clostridiaceae	0.236 %	2.139 %	Oscillospiraceae	1.149 %	3.179 %
Balneolaceae	0.220 %	0.001 %	Bifidobacteriaceae	0.189 %	1.239 %

Genre

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Butyrivibrio	5.160 %	0.823 %	Eubacterium	12.681 %	2.594 %
Anaerostipes	0.977 %	1.054 %	Faecalibacterium	23.883 %	14.601 %
Lactobacillus	3.666 %	1.476 %	Lachnospira	3.540 %	2.252 %
Roseburia	3.603 %	2.757 %	Coproccoccus	2.877 %	2.324 %
Monoglobus	0.441 %	0.256 %	Merdimonas	0.236 %	0.023 %
Ruminococcus	7.694 %	4.416 %	Gemmiger	3.902 %	2.221 %
Prevotella	10.259 %	2.387 %	Papillibacter	0.834 %	0.050 %
Flintibacter	1.149 %	1.108 %	Enterocloster	0.252 %	0.262 %
Phascolarctobacterium	0.582 %	0.582 %	Paraprevotella	0.425 %	0.113 %
Fusicatenibacter	0.299 %	1.939 %	Romboutsia	0.598 %	0.412 %
Pseudoclostridium	0.850 %	0.132 %	Blautia	0.614 %	4.625 %
Phocaecicola	0.850 %	1.818 %	Terasakiella	0.378 %	0.018 %
Caproiciproducens	1.337 %	0.357 %	Kineothrix	0.944 %	1.144 %
Mitsuokella	1.337 %	0.131 %	Faecalimonas	0.205 %	0.104 %
Eisenbergiella	0.220 %	0.076 %	Murimonas	0.362 %	0.170 %
Clostridium	0.236 %	0.747 %	Dysosmobacter	0.315 %	0.769 %
Oscillibacter	0.551 %	1.224 %	Howardella	0.205 %	0.025 %
Lachnoclostridium	0.456 %	0.961 %	Gracilimonas	0.220 %	0.001 %
Mediterraneibacter	0.535 %	2.949 %	Dorea	0.283 %	1.777 %
Fournierella	0.205 %	0.021 %	Bifidobacterium	0.189 %	1.239 %



Oscillospira	0.283 %	1.185 %	Neglecta	0.220 %	0.304 %
Agathobaculum	0.189 %	0.288 %			

Espèces

Nom	Valeur	Valeur communautaire	Nom	Valeur	Valeur communautaire
Lachnospiraceae bacterium GAM79	5.380 %	1.501 %	Butyrivibrio crossotus	5.160 %	0.816 %
Eubacterium coprostanoligenes	3.068 %	1.349 %	Anaerostipes hadrus	0.977 %	1.047 %
Faecalibacterium prausnitzii	23.883 %	14.601 %	Lactobacillus rogosae	3.666 %	1.418 %
Lachnospira eligens	2.234 %	1.904 %	Roseburia faecis	1.274 %	1.165 %
Coprococcus eutactus	2.343 %	1.390 %	Monoglobus pectinilyticus	0.441 %	0.256 %
Merdimonas faecis	0.236 %	0.023 %	Ruminococcus bicirculans	5.790 %	1.381 %
Coprococcus catus	0.535 %	0.257 %	Clostridiales bacterium CCNA10	0.393 %	0.183 %
Eubacterium ruminantium	9.125 %	0.686 %	Gemmiger formicilis	3.902 %	2.221 %
Roseburia intestinalis	0.456 %	0.655 %	Prevotella copri	10.259 %	2.061 %
Papillibacter cinnamivorans	0.834 %	0.050 %	Flintibacter butyricus	0.283 %	0.859 %
Roseburia inulinivorans	1.872 %	0.769 %	Enterocloster aldensis	0.252 %	0.025 %
Lachnospira multipara	0.267 %	0.007 %	Phascolarctobacterium succinatutens	0.582 %	0.254 %
Paraprevotella clara	0.425 %	0.052 %	Lachnospira pectinoschiza	1.038 %	0.340 %
Ruminococcus callidus	1.290 %	0.631 %	Flintibacter sp. KGMB00164	0.865 %	0.250 %
Fusicatenibacter saccharivorans	0.299 %	1.939 %	Romboutsia timonensis	0.598 %	0.407 %
Pseudoclostridium thermosuccinogenes	0.850 %	0.132 %	Blautia faecis	0.393 %	1.072 %
Phocaeicola vulgatus	0.252 %	0.851 %	Terasakiella pusilla	0.205 %	0.011 %
Caproiciproducens sp. NJN-50	1.337 %	0.353 %	Kineothrix alysoides	0.944 %	1.144 %
Mitsuokella jalaludinii	1.337 %	0.078 %	Eubacterium ramulus	0.189 %	0.211 %
Faecalimonas umbilicata	0.205 %	0.104 %	Eisenbergiella massiliensis	0.220 %	0.046 %
Ruminococcus bromii	0.614 %	1.953 %	Murimonas intestini	0.362 %	0.170 %
Clostridium sp. SY8519	0.236 %	0.004 %	Dysosmobacter welbionis	0.315 %	0.769 %
Oscillibacter valericigenes	0.393 %	0.138 %	[Eubacterium] rectale	0.189 %	3.939 %
Howardella ureilytica	0.205 %	0.025 %	Phocaeicola plebeius	0.598 %	0.144 %
Eubacterium ventriosum	0.299 %	0.108 %	[Clostridium] populeti	0.456 %	0.009 %
Gracilimonas tropica	0.220 %	0.001 %	Terasakiella sp. SH-1	0.173 %	0.005 %
[Ruminococcus] lactaris	0.535 %	0.712 %	Dorea longicatena	0.283 %	1.498 %
Fournierella massiliensis	0.205 %	0.021 %	Bifidobacterium adolescentis	0.189 %	0.456 %
Oscillospira guilliermondii	0.283 %	1.185 %	Blautia wexlerae	0.220 %	1.631 %
Neglecta timonensis	0.220 %	0.304 %	Oscillibacter ruminantium	0.157 %	0.704 %
Agathobaculum butyriciproducens	0.189 %	0.276 %			